



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

MELVASKOSKI ANNE-LEENA, SIEPPI SALLARIINA
LAPSEN SURU – Miten se ilmenee 6-12-vuotiailla lapsilla?

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajan koulutus
2016



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Kasvatustieteiden tiedekunta
Faculty of Education

Tiivistelmä opinnäytetyöstä
Thesis abstract

Luokanopettajankoulutus		Tekijä/Author Melvaskoski Anne-Leena & Sieppi Sallariina	
Työn nimi/Title of thesis Lapsen suru - Miten se ilmenee 6-12-vuotiailla lapsilla?			
Pääaine/Major subject Kasvatustiede	Työn laji/Type of thesis Kandidaatintutkielma	Aika/Year 2016	Sivumäärä/No. of pages 38
Tiivistelmä/Abstract <p>Kandidaatintutkielmamme aiheena on 6-12-vuotiaan lapsen suru ja surutyö, kun hän menettää toisen vanhempansa. Keskitymme nimenomaan kuolemasta johtuvaan suruun. Lähtökohtana on selvittää lapsen surua ilmiönä, mitkä tekijät siihen vaikuttavat ja miten lapsi ymmärtää ja kokee surun tunteen.</p> <p>Aluksi tarkastelemme lapsen kykyä ymmärtää kuolema ja sen lopullisuus. Avaamme niitä vaikutuksia ja merkityksiä, mitä ikäkaudenmukaisella kuolemakäsityksellä on lapsen suruun ja suremiseen. Tarkastelemme myös lapsen surun tunnuspiirteitä, aikuisen roolia lapsen surussa sekä suruun vaikuttavia yksilöllisiä tekijöitä, kuten ikää, kiintymyssuhdemallia ja sukupuolta.</p> <p>Lisäksi pyrimme tutkimaan lapsen surutyötä sekä sen prosessinomaisuutta. Miten surutyö käynnistyy, miten se etenee ja mitkä tekijät vaikuttavat lapsen terveeseen suruprosessiin. Kuolemantapaus on aina traumaattinen kokemus, joten tarkastelussa on myös traumatyö osana surutyötä.</p> <p>Tutkielman pohdintaosassa kootaan näkökulmia ja päätelmiä tutkimuksen kysymyksiin lapsen surusta, suremisesta ja surutyöstä prosessina. Käy ilmi, että lapsikin suree, mutta omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Lapsi ei kykene suremaan pitkiä ajanjaksoja kerrallaan, mikä johtaa harhaluuloon, ettei lapsi osaa surra. Leikki ja muu luova toiminta ovat lapselle tärkeitä keinoja käsitellä surua.</p> <p>Surutyö on lapselle pitkänajan sopeutumis- ja muutosprosessi. Surutyössä lapsi käy läpi viisi surutehtävää, joita ovat: kiintymyssuhteen muuttaminen, menetyksen hyväksyminen, surun aiheuttaman tuskan läpityöstäminen, sopeutuminen ympäristöön, josta kuollut puuttuu sekä oman elämän jatkuminen.</p>			

Asiasanat/Keywords Alakouluikäinen, kiintymyssuhdemalli, kuolemakäsitys, prosessi, sureminen, suru, surutyö, trauma

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 LAPSEN KUOLEMAKÄSITYS.....	4
3 LAPSEN SURU.....	7
3.1 Aikuisen rooli lapsen kanssa surussa.....	12
3.2 Miten suru ilmenee eri-ikäisillä lapsilla?.....	15
3.3 Suremisen yksilöllisyys.....	16
3.3.1 Kiintymyssuhdeteoria yksilöllisyyden selittäjänä.....	17
3.3.2 Sukupuoli yksilöllisyyden selittäjänä.....	19
4 LAPSEN SURUTYÖ.....	22
4.1 Traumatyö osana surutyötä.....	25
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	26
LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

*Ei pitäisi piilottaa suruaan,
eikä siirtää kauaksi tulevaan.
Syvä suru on surtava aikanaan,
jokaisen omalla tavallaan.
(tuntematon)*

Suru koskettaa väistämättä meitä jokaista jossain vaiheessa elämää. Suru on arkaluontoinen ja henkilökohtainen tunne, johon muut voivat kuitenkin ottaa osaa. Suru on kaikille erilaista, miellämme ja ilmennämme sitä eri tavoin. Uskomme, ettei oikeaa tai väärää tapaa suremiseen ole – suruprosessi on hyvin yksilöllistä eikä ole olemassa yhtä oikeaa keinoa surun lieventymiseen tai tapaa surusta selviytymiseen. Tärkeintä on löytää juuri itsellensä sopivimmat keinot purkaa pahaa oloa ja ajatuksia sekä lopulta hyväksyä suru osaksi elämää. Surutyö on rankka ja monivaiheinen prosessi, mutta se tulee kuitenkin kohdata ja käydä läpi, jotta elämä pääsisi jatkumaan. Usein mietitään, kykeneekö lapsi suremaan, mutta fakta on, että lapsikin suree – tosin eri tavalla kuin aikuinen.

Tulevina luokanopettajina tulemme varmasti kohtaamaan tilanteita, joissa oppilas on menettänyt läheisensä ja hyvästellyt rakkaan ihmisen. Yleensä, kun kohtaa surevan ihmisen, tulee

avuton ja sanaton olo. Mitä pitäisi sanoa? Vai pitäisikö tehdä jotain? Voiko ulkopuolinen ihminen oikeasti auttaa surevaa henkilöä? Uskomme vahvasti, että monesti jo pelkkä kuunteleminen ja aito läsnäolo helpottavat ihmistä menetyksen äärellä. Halusimme tutkia surua ja surutyötä juuri lapsen näkökulmasta - mielestämme se tulee harvemmin aiemmissä tutkimuksissa esille. Lasten surua ja suremista ehkä tiedostamattakin vähätellään. Ylipäättään tutkimuksen tekeminen liittyen sureviin ihmisiin vaatii tutkijalta tietynlaista sensitiivisyyttä ja tilannetajua, etenkin, kun kyseessä on sureva lapsi. Lisäksi haluamme tietää, millainen kuolemakäsitys lapsella on. Mitä kuolema merkitsee lapselle? Milloin lapsi pystyy käsittämään kuoleman lopullisuuden; miksi äiti tai isä ei tulekaan enää koskaan takaisin kotiin? Meitä kiinnostaa, miten lapsi pystyy juuri omassa kokemusmaailmassaan ja ajatuksissaan ymmärtämään kuoleman – miten hän ottaa vastaan sen karun tosiasian, ettemme eläkään täällä ikuisesti?

Dyregrovin (1993) mukaan osa opettajista pelkää, että heidän omat tuntemuksensa ja reaktionsa hukuttavat oppilaiden tarpeet alleen. Pelätään, ettei olla kyllin vahvoja huolehtimaan sekä omista että oppilaiden tarpeista. Toisaalta taas Dyregrov väittää opettajalla olevan koulutuksensa puolesta tarvittavat valmiudet sekä ammattitaito toimia lapsen tukijana ja kasvatelijana. Täytyy vain löytää keino hyväksyä omat tuntemuksensa ja samaan aikaan olla lapsen käytettävissä ja vankka turva. Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulee olla keskiössä ja opettajan tulee pystyä olemaan tilanteessa luotettava aikuinen, vaikka tuntuisikin pahalta. Lapsen puolesta saa tuntea surullisuutta, mutta lasta ei saisi liikaa kuormittaa yliherkkyydellä tai liiallisella tunteellisuudella.

Keskitymme suruun tilanteissa, joissa vain toinen lapsen vanhemmista kuolee. Vanhemmalla tarkoitamme aikuista, jonka lapsi mieltää äidikseen tai isäkseen, vaikkei sillä olisikaan biologista pohjaa. Lapsella viittaamme tutkimuksessamme 6-12-vuotiaaseen alakoululaiseen. Aluksi pohdimme, miten lapsi ottaa suru-uutisen vastaan ja alkaa työstää menetystään. Tarkastelemme myös, millaista juuri lapsen surutyö on prosessina. Liittyykö surutyöhön mahdollisesti yleistettävä prosessinomainen malli tai teoria? Vai toipuuko surusta yksilöllisesti vain ajan kanssa? Mitkä ovat ne tavat ja keinot, joilla lapsi alkaa suruaan työstää? Mikä on aikuisen rooli?

Toteutamme tutkimuksemme parityönä kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusky-symyksemme ovat:

1. *Millaista on lapsen (alakouluikäisen, 6-12-vuotiaan) suru ja sureminen, kun hän menettää vanhemman?*
2. *Millainen prosessi surutyö on lapselle?*

2 LAPSEN KUOLEMAKÄSITYS

Kuolema-käsitteen ymmärtäminen ja määrittäminen on lapselle vaikeaa. Se, miten lapsi ymmärtää ja käsittää kuoleman, on vahvasti sidoksissa lapsen ajattelun kehitykseen. Morenin (1988, 13) mukaan ymmärrys siitä, että kuolema on elämään liittyvä luonnollinen tapahtuma, kehittyy lapsen iän mukana. Samalla hän toteaa, että lapsella olisi kehitykselliset edellytykset käsittää kuolema ja sen merkitys jo neljänteen ikävuoteen mennessä. Poijulan mukaan lasten ajattelun keskeneräisyys sekä tiedon ja kokemuksen puute kuitenkin rajoittavat lapsen kykyä ymmärtää kuolema ja sen lopullisuus. Ymmärtämättömyys myös vaikeuttaa lasta surussa selviytymisessä. (Pojula 2007, 94.) Aina ikä ja ymmärrys eivät kuitenkaan kulje käsi kädessä. Lapsen omat kokemukset ja kognitiivinen kehitys vaikuttavat kypsän kuolemakäsityksen omaamiseen. (Erkkilä 2003, 21.) Dyregrov (1994, 148) linjaa, että kehitysvauhti kuoleman ymmärtämiseen voi vaihdella, mutta ymmärtämisen vaiheet etenevät kaikilla samassa järjestyksessä.

Lapsen käsitys kuolemasta poikkeaa aikuisista nimenomaan kehityksen keskeneräisyyden ja kokemusten vähäisyyden vuoksi. Kuolema on kokemuksena luopumista, johon lasta valmistavat kasvun varrella tapahtuvat luopumisen kokemukset. Kehityksen varrella lapsi luopuu muun muassa kiinteästä suhteesta äitiinsä lähtiessään kohti yksilöllistä kasvua. Tämä on ensimmäinen yksinjäämisen kokemus, jota kuolemakin aina merkitsee. Toisen luopumisen kokemuksen lapsi kohtaa tullessaan murrosikään. Hoivallinen lapsuus jää taakse, samalla kun vanhemmista luopuminen tunnetasolla alkaa. (Moren 1988, 15.)

Yli kuusivuotiaana lapsi alkaa ymmärtää kuoleman peruuttamattomuuden, universaalisuuden, sekä ruumiin toimimattomuuden ja kuoleman vaikutukset ulkonäköön. Lapsen kanssa

on hyvä keskustella kuolleeseen liittyvistä konkreettisista asioista, kuten että kuollut ei enää tunne mitään eikä sitä palele. (Poijula 2002, 144-145.) Lapsen ajattelua leimaa niin sanottu maaginen ajattelu. Lapsi saattaa uskoa aiheuttaneensa kuoleman omilla ajatuksillaan tai teoillaan. (Kinanen 2009, 22-23.) Pienet lapset kokevat maailman itsekeskeisesti, ja voivat luulla läheisen kuolemaa rangaistukseksi heidän omasta käyttäytymisestään (Peltola 1988, 82). Kuuden ja kymmenennen ikävuoden välillä lapsi oppii ymmärtämään, että kuolema on lopullista, missä ihmisen elintoiminnot pysähtyvät eikä elämään voi palata takaisin missään olosuhteissa. Alakouluikäinen saattaa silti pitää omaa kuolemaansa mahdottomana. Tässä vaiheessa lapsen ajattelu on edelleen hyvin konkreettista, ja hän tarvitsee konkreettisia ilmauksia surunsa tueksi, esimerkiksi rituaaleja, kuvia ja hautakiviä. (Dyregrov 1993, 15; Holm & Turunen 2005, 14-15.) Myös kuolemaan johtaneet syyt ovat lapselle konkreettisia: auto-onnettomuus, syöpä tai korkea ikä aiheuttavat kuoleman (Dyregrov 1993, 15).

Kymmenennen ikävuoden tietämällä lasten käsitykset kuolemasta muokkautuvat abstraktisemmiksi ja he pystyvät ymmärtämään kuoleman laajempia vaikutuksia. Samalla ymmärtään myös oma kuolevaisuus. (Dyregrov 1993, 15.) Tässä iässä Jean Piaget'n (1966) kognitiivisen kehityksen mallin mukaan siirrytään esioperationaalisesta vaiheesta konkreettisten operaatioiden vaiheeseen, joka tarkoittaa säilyvyyden ja pysyvyyden käsitysten muodostumista. (Piaget & Inhelder 1977, 94-97.) Lapsi ymmärtää kuoleman luonnollisena elämän päätepisteenä, joka koskettaa kaikkea elollista, myös lasta itseään. Tämä saattaa herättää lapsessa ahdistavia tunteita ja halua olla ajattelematta kuolemaa, koska pelot sitä kohtaan ovat suuria. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 11-12.) Poijulan (2002) mukaan noin 11-12 -vuotiaana lapsi voi abstraktin ajattelukyvyyn saavutettuaan ymmärtää kuoleman samalla tavalla kuin aikuinen. Lapsella on tässä iässä valmiudet kuoleman ymmärtämiseen, mutta sen mukana tulevien tunteiden käsittelyyn hänellä ei ole vielä riittäviä valmiuksia (Kinanen 2009, 23.)

Toisaalta, Robert ja Edna Furmanin tutkimusten mukaan, jo kaksivuotias lapsi pystyy ymmärtämään kuoleman peruuttamattomana ja luonnollisista syistä aiheutuvana, jos hänelle puhutaan kaunistelematta ja suoraan kuolemasta. Lapsen kohdatessa kuolleen hyönteisen tai linnun, lapselle voi kertoa rehellisesti, että kuollut olento ei tule enää koskaan takaisin eläväksi ja kaikki elollinen kuolee joskus. Lasta autetaan ymmärtämään antamalla tietoa tosiasiasta ja tapahtumista, samoin kuin niistä aiheutuvista tunteuksista. Ennen pitkää lapsi alkaa muodostamaan kypsän käsityksen kuolemasta. (Bowlby 1980, 274.)

Lapsen kuolemakäsitys avartuu ja muokkautuu keskustelemalla aikuisen kanssa. Jos aikuinen ei halua tai osaa puhua kuolemasta, alkaa lapsikin vältellä aihetta ja pitää sitä epäsopivana puheenaiheena. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 192). Aikuinen ei saa aliarvioida lapsen ymmärtämiskykyä, vaan on tärkeää puhua suoraan ja rehellisesti, välttäen kaunistelevia ilmauksia ja liian abstrakteja selityksiä kuolemasta, jotta lapsi säästyy hämmennykseltä ja mutkikkailta kuvitelmilta. Lapsilla on kyky suhtautua todellisuuteen suorasti ja avoimesti (Dyregrov 1993, 64.) Aikuisen tulisi uskaltaa vastata lapsen kysymyksiin kuolemasta, eikä yrittää suojella häntä liikaa tai vältellä aihetta. (Moren 1988, 13-14 & Dyregrov 1993, 13.)

Psykologi Soili Poijulan (2007, 94-98) mukaan kuoleman ymmärtäminen vaatii viiden käsitteen hahmottamista:

1. Kuoleman **universaalisuus**. Kaikki elollinen kuolee joskus.
2. Kuoleman **peruuttamattomuus**. Kuolema on pysyvä, mikään ei tuo kuollutta enää takaisin.
3. Ruumiin **toimimattomuus**. Kuollut ei tunne enää mitään, elintoiminnot ovat pysähtyneet.
4. Kuoleman **kausaalisuus**. Kuolla voi monella tapaa ja monesta eri syystä.
5. **Elämän jatkuminen**. Elämä jatkuu läheisen kuolemasta huolimatta.

3 LAPSEN SURU

”Lapset ovat kyllin vanhoja suremaan, jos he ovat kyllin vanhoja rakastamaan.”

Kübler-Ross E., Kessler D.

Lapsi suree eri tavalla kuin aikuinen. Lapsella on paljon rajallisempi kyky kestää ja sietää tuskaa. Nykyään ei onneksi enää ajatella, etteikö lapsi ymmärtäisi surua tai osaisi surra. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 19.) Kyky surra on huomattavasti varhaisempi ominaisuus mitä luullaan. Suremisen kyky ajoittuu kehitykselliseen vaiheeseen, jossa lapsi pystyy luomaan ajatuksellisen hahmon kaikkein keskeisimmästä henkilöstä elämässään, kuten äiti tai isä. (Holmberg, Niemelä, Ylönen & Erkkilä 2003, 21.) Yleisin ongelma on siinä, etteivät aikuiset aina tiedä ja tiedosta lapsen suremisen tapoja tai miten lasta voisi suruprosessissa auttaa. Surevan lapsen kanssa tavoitteena onkin saada hänen äänensä kuuluviin ja voimavaroja näkyviin. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 19.) Todetaan, että lapsen surua voi olla vaikea tunnistaa sekä löytää oikeita keinoja auttaa lasta. Lapsia tuetaan harvoin ja hän on monesti täysin aikuisen varassa. Luotetaan liikaa lapsen luontaiseen selviytymiskykyyn ja nopeaan unohtamiseen, jotta surun käsittely ja suru itse eivät saisi lapsesta liian suurta otetta. (Holmberg, Niemelä, Ylönen & Erkkilä 2003, 12.)

Saaren mukaan kuolemantapauksen sattuessa perheen sisällä, on asiasta kerrottava mahdollisimman nopeasti kaikille perheenjäsenille, myös lapsille. On olennaista, että tieto tapahtuneesta välitetään, vaikka uutinen onkin pahin mahdollinen. Jos tieto tulee viiveellä, se koetaan loukkaavana. (Saari 2000, 103.) Lapsi on useimmiten selvillä siitä, mitä ympärillä tapahtuu paljon suuremmassa määrin, mitä vanhemmat luulevat ja olettavat. Aikuiset vähättelevät lasten kykyä havaita ja huomata tapahtumia sekä muutoksia perheessä. Tunneilmaston lapsi aistii erityisen hyvin. Aikuisten käyttäytyminen saattaa muuttua, mikä on outoa lapsen mielestä. (Viika 1988, 66; Saari 2000, 251-252.) Yleisimpiä ajatuksia ovat, ettei lapsille tarvitse kertoa koko totuutta, lapsi tajuaa traumaattiset tapahtumat vain pinnallisesti ja unohtaa ne helposti. Vaikka lapsi ei puhu tai kysele tapahtuneesta, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö tapahtunut olisi lapsella mielessä. Lapsen puhumattomuus saatetaan mieltää unohtamiseksi tai piittaamattomuudeksi. Toisekseen, lapsi ymmärtää oletettua paremmin perustiasioita ylipäättään elämään liittyen. Jos tapahtunutta alkaa lapselta salata, lapsi voi hämmentyä. Tällöin lapsi itse alkaa täyttää aukkoja ja vastata itse omiin kysymyksiinsä. (Saari 2000, 251-252.)

Poijulan mukaan pikkulasten on hankala kestää surun tunteita. Vasta iän myötä kestäkyky kasvaa ja lapsi sietää enemmän. Todetaankin, että lapsilla on taipumusta välttää surun tunteita ja suremisen näyttämistä. Kun lapsi menettää läheisensä, täytyy muistaa, että lapsen surullisuuden kesto on kerrallaan lyhempi kuin aikuisen. (Poijula 2007, 99.) Meidän tulee ymmärtää, miten lapsi suree. Lapsi ei kestä tuskaa ja suremista pitkään yhtäjaksoisesti, vaan tarvitsee välillä muutakin tekemistä ja ajateltavaa. Lapsi ei osaa käsitellä menetystään koko ajan, vaan kaipaa myös hetkiä ilman suremista. (Wright & Oliver 1998, 89.) Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö lapsi surisi ollenkaan tai kaipaisi kuollutta. Lapsen tunteiden lyhytkestoisuus voi huijata aikuisia siihen luuloon, että lapset ovat tarpeeksi sitkeitä ja vahvoja selviytyjiä, eikä suru iske heihin syvällisemmin. Tällöin ei pystytä huomioimaan, kuinka suuresti ja voimakkaasti lapset todellisuudessa reagoivat suruun. Suru on voimakkaimmillaan ensimmäisten viikkojen aikana lieventyen vähitellen. Siltikin lapsen suru kestää yleensä pidempään, mitä aikuiset luulevatkaan. (Poijula 2007, 99, 111.) Holmbergin, Niemelän ym. (2003, 10, 118, 122) mukaan lasten aliarviointiin liittyy se, että lapset ovat toiminnallisia ja siksi haluavat elämän jatkuvan pian kuolemantapauksenkin jälkeen. On tärkeää, että lapsi pystyy surustaan huolimatta elämään tavallista elämää, mihin kuuluu muutakin kuin koti ja perheen asiat. On hyvä muistaa, että lapsi suuntautuu luonnostaan tulevaan. Surunkin keskellä lapsella on kykyä keskittyä huomiseen ja osaa tarttua konkreettiseen arkeen, toimintaan

ja ihmissuhteisiin. Aina lapsella ei ole kykyä surra surua heti pois, ja se saattaakin iskeä tajuntaan vasta nuoruudessa tai aikuisuudessa. Silloin tietysti on myös enemmän kapasiteettia, taitoa ja kykyä kohdata suru.

Lapsella ei ole tapaa tai mallia surra, joten aikuisella on suuri rooli siinä, miten lapsi opettelee suremaan. Aikuinen näyttää mallia ja on esimerkkinä. Lapsella ei saata olla aiempaa kokemusta surun kohtaamisesta, jonka pohjalta hän tietäisi, että menetyksen aiheuttama tuska aikanaan helpottuu. Vanhempien tulee rohkaista lasta ja kertoa hänelle, että lapsi tulee selviytymään menetyksestä, ajan kanssa. (Wright & Oliver 1998, 89-90.) Tuskallisimman ja kipeimmän surun vaiheen mentyä ohi, lapsi kaipaa elämäänsä iloa, hauskuutta ja huumoria. Lapsi saattaakin yrittää piristää ja hauskuuttaa muita perheenjäseniään. Suru muuttuu ajoittaiseksi ja arkisiin toimintoihin suuntautuu enemmän energiaa ja jaksamista. Surressaan lapsi kaipaa myös niitä hetkiä ja muistoja, jolloin suru ei ollut vielä läsnä ja kaikki oli ennallaan. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 21.)

Yleisimmin lapsi reagoi menetykseen pelon, syyllisyyden, suuttumuksen ja hämmennyksen kautta. On vaikeaa olla erossa läheisistään, kun lapsi uskoo vahvasti, että mitä tahansa voi tapahtua eivätkä muutkaan läheiset saata olla aina turvassa. Lapsella suuttumus voi olla surun kumppani. Lapsi tuntee olonsa yksinäiseksi ja hylätyksi. Viha johtuu siitä, kun lapsi ajattelee elämänsä muuttuneen täysin ja tuntee olevansa olosuhteiden armoilla. Mieluummin lapsen tulisikin antaa purkaa tuntemuksiaan ja pelkojaan, jottei hän ala padota niitä sisälleen, joka voi johtaa esimerkiksi masennukseen. Lapsi kyseenalaistaa kaiken oppimansa ja miettii, miksei kukaan parantanut tai tuonut kuollutta takaisin. Myös vainajaan suhtautuminen saattaa olla sekavaa ja outoa. Lapsi myös hämmentyy aikuisten erilaisista tavoista tukea ja neuvoa lasta. Toinen aikuinen käskää olla reipas ja vahva, toinen taas kehottaa itkemään ja säälii surevaa lasta. Lapsi ei tiedä miten olla ja käyttäytyä tällaisissa tilanteissa. Luonnollisesti, lapsi kaipaa elämäänsä turvaa ja jatkuvuutta, täten perheen mielialojen vaihtelut hämmästyttävät eikä lapsi ymmärrä sen olevan täysin normaalia ja suruun kuuluvaa. (Wright & Oliver 1998, 90-92.) Päälimmäinen tunne surussa lapselle on hämmennys. Lapsi käy monia eri tuntemuksia läpi, samanaikaisesti. Menetys ja suru ovat lapselle uutta, eikä hän löydä sanoja kaikille tilanteille ja asioille, lisäksi tunteita on vaikea nimetä ja eritellä. (Holmberg, Niemelä, Ylönen & Erkkilä 2003, 109.)

Poijulan (2007, 108; Poijula 2002, 146-147) mukaan vaikein menetys lapselle on oman vanhemman kuolema. Tällöin lapsi kokee suurta epätasapainoa perheessä – tuttuus on poissa, kun tärkeä henkilö menehtyy. Turvattomuuden tunne lisääntyy ja lapsi kokee, että olemassaololta häviää pohja. Miten ilman toista vanhempaa voi selvitä, kuka hänen paikkansa voi täyttää ja miten, vai pystyykö edes? Perheessä myös roolit, rutiinit ja perhedynamiikka muuttuvat; aiemmin ujo lapsi saattaa ottaa isonkin roolin perheen keskuudessa ja alkaa lohduttaa muita. Hänestä tulee ”pikkuvanha”, ja sen varjoon hän piilottaa pahan olonsa, koska haluaa auttaa ja piristää muita. Lapsi pyrkii kätkemään oman surunsa muiden surun alle eikä anna itsellensä tärkeää aikaa ja paikkaa itkeä. Oman heikkouden näyttäminen ei ole mieluisaa ja helppoa.

Lapsen reaktiot oman vanhemman kuolemaan vaihtelevat intensiteetin ja keston suhteen. On listattu kuusi kohtaa, joilla on yhteyksiä siihen, miten lapsi kykenee vastaanottamaan oman vanhemman kuoleman: 1. kuolema ja sitä ympäröivät rituaalit, 2. lapsen suhde kuolleeseen vanhempaan sekä ennen että kuoleman jälkeen, 3. eloon jääneen vanhemman toiminta ja hänen kykynsä olla vanhempi lapselleen, 4. perhetekijät, kuten perheen koko, rakenne, yleinen tyyli selviytyä erinäisistä asioista, perheen sisäinen tuki- ja vuorovaikutusjärjestelmä, perheen sisäiset stressitekijät sekä muutokset ja häiriöt lapsen arkipäiväisessä elämässä, 5. tuki toveripiiristä ja muilta perheen ulkopuolisilta tahoilta sekä 6. lapsen ikä, sukupuoli, käsitys omasta itsestä ja kuoleman ymmärtämisen taso. (Holmberg, Niemelä, Ylönen & Erkkilä 2003, 19-20.)

Suruun ja suremiseen ei voida linkittää tietynlaisia, yleispäteviä malleja, joita käytäisiin läpi vaihe vaiheelta. Menetykseen ei ole olemassa yhtä tyypillistä reaktiota, kuten ei tyypillistä menetystäkään. Surumme on yksilöllistä, kuten jokaisen elämä ja eläminen yleensä. Suruun voidaan kuitenkin liittää viisi eri vaihetta; kieltäminen, viha, kaupanteko, masennus ja hyväksyminen. Ne ovat niitä tuntemuksia ja työvälineitä, joiden avulla opitaan elämään menetyksen kanssa. Kaikki eivät koe jokaista vaihetta, eivät edes samassa järjestyksessä. Nämä vaiheet eivät koske pelkästään aikuisia tai lapsia, vaan kuvaavat yleisesti surussa vastaantulevia tunteita ja tuntemuksia. Niiden myötä surun maisemaa voidaan ymmärtää paremmin. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22.)

Kieltäminen: Läheisen ihmisen menettänyt suree kuolemaa. Halutaan kieltää tapahtunut ja eletään epäuskossa, jossa toivotaan kuolleen tulevan takaisin. Tässä vaiheessa saatetaan reagoida lamaantumalla järkytyksestä tai peittämällä tunteet tunnottomuuteen. Psyhyke on koe- tuksella ja tapahtunut saattaa tuntua unelta. Kieltäminen auttaa alitajuisesti järjestelemään tunteita. Välillä jopa todellisuus kyseenalaistetaan, mutta kun kieltäminen laantuu, tilalle tulee menetyksen todellisuus. Ymmärretään sen peruuttamattomuus ja siitä alkaa paranemis- prosessi.

Viha: Suututaan kuolleelle, kun hän ei pysynyt elossa tai ollaan vihaisia itselle, kun ei pys- tytty pitämään läheisestä parempaa huolta. Viha ei ole loogista tai perusteltua, vaan liittyy esimerkiksi siihen, ettei osattu ennakoida tulevaa ja estää tapahtunutta. Yksinäisyys vihas- tuttaa - ”kuollut ihminen jätti minut”. Vihan myötä tulee myös suru, loukkaantuminen ja paniikki. Viha on toipumisprosessin tarpeellinen vaihe. Sen alla on tuskaa, pahaa oloa ja hylätyksi jäämisen tunne. Suuttumus merkitsee edistymistä ja on voimaa, joka antaa sure- valle lapsellekin kiinnepohdan. Suuttumukseen liittyy syyllisyydentunteita ja epäreiluuden kokemista - ”miksi tämä tapahtui juuri minulle?”.

Kaupanteko: Syyllisyydentunne useimmiten laukaisee kaupanteon – ”antaisin mitä vain, jos saisin kuolleen takaisin.” Tässä vaiheessa viivytään menneessä ja mietitään ratkaisua, miten oltaisi voitu toimia toisin. Kaupanteko voi olla tärkeä tapa saada armonaikkaa surun tuskasta. Tämä voi auttaa ajatuksia siirtymään menetyksen vaiheesta toiseen.

Masennus: Huomio siirtyy nykyhetkeen ja suru tulee elämään syvempänä. Masennusvaihe tuntuu kestävän ikuisesti, mutta on silti luonnollinen reaktio. Masennus on olotila ja tunkeu- tuu koko ihmiseen, lapseenkin. Surun yhteydessä masennus on kuitenkin luonnon tapa suo- jata, jotta saadaan aikaa sopeutua asiaan, jota ei voi vielä kunnolla käsitellä. Masennus on yksi paranemisprosessi surussa, mutta jos se syvenee tai pitkittyy liikaa, tai siihen jäädään rypemään, tulee hakea ammattiapua.

Hyväksyminen: Tajutaan tilanteen pysyvyys, ja että läheinen on lopullisesti poissa. Surutyö kuitenkin jatkuu, vaikka ei tunnetakaan olevan täysin kunnossa tai etteikö tapahtunut vai- vaisi. Menetyksen kanssa oppii elämään. Toipuminen ja asian selvittely mielessä saa lopul- lisen muotonsa siitä huolimatta, että parantuminen ja eheytyminen usein tuntuvat kaukai- silta, saavuttamattomilta päämääriltä. Mennyt on pysyvää ja siihen on sopeuduttava. Hyväk- symiseen liittyy ”kehittyminen” – luotetaan siihen, että koetaan enemmän hyviä kuin huo- noja päiviä. Saattaa tuntua väärältä nauraa ja kokea iloisia hetkiä, kun on vielä suruaika.

Tämän vaiheen jälkeen ihminen antaa itsellensä luvan elää taas normaalisti, mutta siihen ei kyetä, ennen kuin surulle on annettu oma aikansa. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 22, 23-45.)

Usein nostetaankin esille leikin merkitys suremisessa. Leikin kautta lapsi kykenee paremmin työstämään ajatuksiaan ja poistamaan pahaa oloa ja ahdistusta. Lapsi saattaa surra ja itkeä hetken, sitten taas mennä iloisesti leikkimään. Lapsi uppoutuu leikin avulla muihin tunnelmiin ja suru jää taka-alalle. Leikki on yksi tapa käsitellä traumaattista kokemusta. Leikkien kautta puretaan menetystä, sen herättämiä paineita ja kysymyksiä. Leikeissä käydään uudelleen läpi itse tapahtumaa, tarkastellaan sitä eri näkökulmista, erilaisilla lopputuloksilla eri roolien kautta. (Saari 2000, 264.) On positiivista, että leikkiminen auttaa, vaikka aikuisen näkökulmasta saattaakin tuntua pahalta, jos leikeissä esiintyy esimerkiksi kuollut isä. (Wright & Oliver 1998, 89.) Jos lapsi ei leiki ja yrittää käyttäytyä liikaa aikuismaisesti tai suru näyttää koteloituvan, on aihetta huoleen. Suru on sinällään terve reaktio, mutta jos lapsi ei kykene elämään ikätasonsa mukaista elämää, täytyy aikuisen puuttua tilanteeseen. (Holmberg, Niemelä, Ylönen & Erkkilä 2003, 10.)

Holmbergin, Niemelän ym. (2003, 17-18) mukaan lapsille ovat luontaista myös symbolit ja luovuuden maailma. Kun pieni mieli työstää menetystä, on lapsen helppo turvautua fantasiamailmaan. Lapsella ei ole vielä avaimia täysin loogiseen ajatteluun tai käsitteiden kautta tapahtuvaan prosessointiin. Lapsi ei tahallaan vältä surun työstämistä, koska hän vasta opettelee surua ja kuoleman ymmärtämistä. Myös musiikki, taide ja kirjoittaminen auttavat surun keskellä.

3.1 Aikuinen lapsen kanssa surussa

Aikuisen olisi suotavaa kuunnella lasta aina, kun lapsi haluaa puhua, eikä odottaa itse olevansa valmis. Aikuisen tulisi pystyä vastaamaan lapsen kysymyksiin sekä helpottaa ahdistuksen, pelon, vihan ja hämmennyksen keskellä. Jos aikuinen itse ahdistuu ja välttelee keskusteluhetkiä lapsen kanssa, lapsi vaistoa sen ja alkaa itsekin vältellä avautumistaan. On tärkeää selvittää, mitä lapsi ei surussaan ja sen tuomissa tunnemyllerryksissä ymmärrä ja kykene vastaanottamaan. Tähän auttaa aito, rehellinen ja molemminpuolinen kommunikointi. Lasta ei saa jättää yksin selviytymään kysymystensä kanssa. (Poiijula 2007, 120-123.) Lapsen suru on ilmiö monestakin syystä, johon kiinnitetään liian vähän huomiota. On ymmärrettävää, että lasta halutaan suojella surun tunteilta. Siksi lapsella saattaa olla suuri vaara

jäää surunsa kanssa yksin, jos aikuinen ei uskalla olla lapsen kanssa surussa. (Holm & Turunen 2005, 27.) Joskus voi olla myös niin, että kuollut aikuinen oli lapselle se tärkein ja luotettavin henkilö elämässä, jolle oli helpointa kertoa asioita ja keskustella henkilökohtaisista tunteista. Tällaisissa tapauksissa tulee antaa enemmän aikaa ajatusten prosessointiin, ja lapsi saa itse ilmaista, kun on valmis puhumaan. Lapselle on hyvä kerrata, että aikuinen on aina käytettävissä ja läsnä. (Kübler-Ross & Kessler 2006, 193.)

On kuitenkin tavallista, etteivät aikuiset ole heti täysin valmiita kohtaamaan lastaan tällaisissa surutilanteissa. Aikuisilla on vahva, luontainen halu suojella lastaan. Aikuinen voi muistella omaa lapsuuttaan ja kertoa omista menetyksistään, miten hän niistä selvisi ja miten hän sen koki. Kun aikuinen palauttaa kokemuksensa mieleen, lapsen asemaan asettuminen on helpompaa. (Poijula 2007, 122.) Yleisesti ajatellaan, että lasta tulisi suojella surullisilta ja inhottavilta asioilta. Uskotaan, ettei lapsen herkkä ja hento persoonallisuus kestäisi menetyksen aiheuttamaa tuskaa. Lapsen viatonta maailmaa ei haluta järkyttää luopumisen ja pettymyksen tunteilla, jotka aikuinen osaa kohdata paremmin. Ei haluta, että lapsi vaurioituu tai joutuisi kestäämään mitään, mihin lapsi ei esimerkiksi ikäkauteensa nähden olisi valmis ja kykeneväinen. (Lindqvist 1999, 131-132 & Viika 1988, 66.) Lasten tulisi kuitenkin oppia, että elämään kuuluu menetyksiä ja normaalin kasvun kannalta on tärkeää, ettei lasta suojeltaisi liikaa elämän nurjalta puolelta. (Wright & Oliver 1998, 84-85)

Saari (2000, 272) toteaa, että vanhemmat joutuvat usein koville traumaattisen kokemuksen äärellä. Jotta he pystyisivät auttamaan lastaan, on heidän itse ensin rohkeasti kohdattava hankalat tunteet ja ajatukset. Jos he eivät siihen pysty, voi tulla ongelmia lapsen tukemisessa. Luonnollisesti, lapsen hätää ja tuskaa on hyvin koskettavaa ja arkaluontoista kohdata. Usein vanhemmat pyrkivät suojelemaan itseään lapsen surun näkemiseltä. Tästä syystä aikuiset haluavat suojella lastaan esimerkiksi järkyttäviltä tiedoilta suru-uutiseen liittyen. Se on kuitenkin mahdoton tehtävä. Aikuiset voivat suojella ehkä itseään lapsen tuskan ja ahdistuksen kohtaamiselta, mutta samalla he vievät lapselta mahdollisuuden kärsimyksen kohtaamisesta ja surun käsittelyssä. Kübler-Ross ja Kessler (2006, 189-190) sanovatkin, että vanhemmat tekevät usein sen virheen, etteivät kerro lapsille mitään kuolemasta. Ongelmia ja väärinkäsityksiä voi kehittyä, koska joskus lapsen omat ajatukset ja tulkinta ovat niin epäloogisia ja virheellisiäkin, etteivät aikuiset edes tajua, mitä kaikkea lapsi voi pitää mielessään mahdollisena. On todettu, että lapsi kertoo varhain kokemansa menetyksen monesti uudestaan elämänsä eri vaiheissa.

Wright ja Oliver ym (1998, 84-86) toteavat, että jo monet pienet lapset kokevat menetyksiä elämässään, mutta eivät välttämättä muista niitä. Jos lapsi selvästi kyselee tapahtuneesta ja haluaa vastauksia kysymyksilleen, aikuisen tulisi niitä antaa ja ottaa lapsi osaksi perheen surutyötä. Se, miten lapsuusiässä opimme kohtaamaan menetyksiä, kulkee kanssamme aina aikuisuuteen asti. Käsittelemättömät tuntemukset ja tapahtumat saattavat seurata meitä aikuisikään saakka ja silloin on vaikeampaa avata haavat taas uudestaan - varsinkin, jos keinoja ja tapoja siihen ei ole opittu. Aikuinen voi antaa tärkeää apua, jotta lapsi oppisi tunnistamaan ja ilmaisemaan kuolemasta aiheutuvia tuntemuksia. Kun läheinen kuolee, lasta tulisi rohkaista muistelemaan vainajaa ja kertoa, ettei kuollutta tarvitse koskaan lopullisesti unohtaa tai poistaa mielestä. Muistot säilyvät ja auttavat myös lasta surutyön keskellä.

Usein ja tiedostamattakin aikuinen esittää lapselle kahta roolia: toisessa ollaan selviytyjiä, turvallisia ja tulevaisuuteen uskovia, toisessa taas ollaan kauhuissaan, eksyksissä ja avuttomia. On tärkeää myös lapsen kannalta, että lapsi itse näkee aikuisen kokonaisvaltaisena ihmisenä surussakin - saa itkeä ja olla allapäin, eikä aina tarvitse jaksaa olla pirteä ja iloinen. Jos kyseiseen ristiriita-tilanteeseen ajaututaan, myös lapsi joutuu vaikeaan kaksoisrooliin. Lapsi ei uskalla olla surullinen ja itkeä, koska on niin huolissaan vanhempansa murheesta. Tällöin hän yrittää liikaa tukea aikuista surun keskellä ja sivuuttaa oman pahan olonsa. Pii-lotettu lapsen suru koteloituu ja saattaa nousta pinnalle vuosikymmenien jälkeen tai uuden menetyksen kohdatessa. (Wright & Oliver 1998, 132-135.) Myös Lindqvist (1999, 144-145) painottaa puhumisen tärkeyttä, tunteiden purkauksia ja niiden näyttämistä. Joskus vanhemman oma näkökulma voi olla rajoittunut, hän joko vähättelee tai liioittelee lapsensa reaktioita. Varsinkaan ihan pieni lapsi ei kykene läpikäymään surunsa kaikkia puolia, koska lapsen tehtävä on kasvaa ja suunnata tulevaan. Aikuisen tulisi antaa lapsen kokea ja kohdata suru, lapsen omalla tavalla. Sitä ei tulisi tukahduttaa tai vähätellä, eikä liiallisesti suojella ja varjella lasta siltä. Koska lapset eivät aina välttämättä osaa ilmaista suruaan, lapsen käytöstä ja sen mahdollista muuttumista tulisi seurata kotona ja koulussa. (Pojjula 2007, 111.)

3.2 Miten suru ilmenee eri-ikäisillä lapsilla?

6-8-vuotias lapsi ymmärtää menetyksiensä merkityksen, mutta hänellä ei ole vielä valmiuksia käsitellä niitä. Lapsi voi yrittää peitellä tai vähätellä menetystään, kokemuksen aiheuttaman häpeän takia. On helpompaa olla niin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Lapsi voi vaikuttaa jopa tunteettomalta, koska hänen voi olla vaikeaa näyttää surunsa todellista syvyyttä. Lapsi voi pelätä vaikuttavansa lapselliselta tai hän pelkää itsehillintänsä menettämistä. (Wright & Oliver 1998, 87-88.) Kuusivuotiaan ajattelua leimaa vielä maagisuus, jossa syyseuraussuhteita nähdään sielläkin missä niitä ei tieteellisen maailmankuvan mukaan ole. He uskovat, että voivat omilla ajatuksillaan vaikuttaa ihmisiin ja tapahtumien kulkuun. (Wright & Oliver 1998, 86-88.) Täten lapsi voi tuntea aiheetonta syyllisyyttä ja luulla hänen omien ajatuksiensa johtaneen menetykseen. Lapsi voi menetyksen takia kokea turvattomuutta ja alkaa pelätä myös muiden rakkaiden ihmisten tai itsensä kuolemaa. (Holmberg 2003, 84.)

Aikuisen tulee toistuvasti rohkaista lasta tunteiden ja menetyksen käsittelyyn sekä ohjata häpeästä ja syyllisyydestä eroon pääsemiseen. Tämän ikäinen lapsi tarvitsee rakkautta, rajoja ja huolenpitoa, mutta myös ymmärrystä käytökselleen. Taantuvaa käytöstä ei tule katsoa läpi sormien, mutta koulutyössä voi tulla hieman vastaan. Koulutyö vaatii keskittymistä, mikä voi olla vaikeaa surevalle lapselle. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 18.)

7-12-vuotiaan lapsen ajattelu muuttuu entistä abstraktimmaksi ja hän pystyy näkemään asioita useammasta näkökulmasta. Vaikka lapsi alkaa itsenäistyä ja lähestyä teini-ikää, tarvitsee hän silti merkittävästi tukea ja turvaa aikuiselta. Tässä ikävaiheessa lapsi tarvitsee tukea erityisesti tunteidensa ja kokemustensa jakamisessa. Lapsi ymmärtää menetyksen lopullisuuden, mutta ei halua hyväksyä sitä, mikä vaikeuttaa surutyötä. (Wright & Oliver 1998, 89.) Lähemmäs teini-ikää tultaessa lapsen tunnemaailma syvenee ja mielialan ailahtelut ovat tavallisia. Pohjalle tarvitaan vankka luottamussuhde, jotta lapsi pystyy jakamaan kokemuksiaan läheisen aikuisen kanssa. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 18.) Jos nuori kokee tässä vaiheessa vanhemman kuoleman, on se vakava uhka alkavalle identiteetin kehitykselle. Oma identiteettiä etsiessä vanhemmat ovat kapinoinnin kohteena, mutta myös turvallisuudentunteen takaajina. Maaginen ajattelu saattaa palata, ja nuori voi syyllistää itseään. Hän saattaa ajatella, että kuolema johtuu esimerkiksi hänen kapinoinnistaan. (Holmberg 2003, 88.)

Tässä iässä kavereilla on koko ajan suureneva merkitys lapsen elämässä. Saman ikäisten mielipiteillä on merkitystä, ja joukkoon kuuluminen on tärkeää. Vanhemman kuolema saattaa heikentää lapsen joukkoon kuulumisen tunnetta. Ongelmia saattaa alkaa esiintyä etenkin vertaissuhteissa. Samaan aikaan käyttäytyminen eloonjäävää vanhempaa kohtaan voi olla takertumista tai hyvinkin tunteetonta ja kylmää, ikään kuin kuolema ei koskettaisi häntä lainkaan. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 18.)

3.3 Suremisen yksilöllisyys

Dyregrov (1993) kirjoittaa, että lasten kyky vastaanottaa elämän kriisitilanteita vaihtelee suuresti. Syy on ainakin osittain lapsen persoonallisuudessa ja aiemmissa kokemuksissa (Dyregrov 1993, 51, Poijula 2002, 18). Viika painottaa, että suhde kuolleeseen on aina henkilökohtainen. Suru on yhtenäinen tunnetila, johon liittyy aina yksilölliset tuntemukset ja kokemukset. Surulla on myös yksilölliset ominaispiirteensä – tästä syystä surun merkittävyys, kesto ja syvyys muodostuvat vaihteleviksi. Surua kohtaan omat ajatukset ja kysymykset ovat yksilöllisiä. Toiset ajattelevat enemmän, miksi tämä tapahtui juuri minulle, toinen taas pystyy ottamaan menetyksen paremmin vastaan ja ymmärtää, että se liittyy elämänkaareen. Koemme asiat persoonallisesti eri tavoin, eri näkökulmista, siksi myös suru on yksilökohtaista. Tunne-elämän herkkyys liittyy vahvasti siihen, miten suru koetaan. Toiselle se voi olla ohimenevä, lievä tunnetila, toista se saattaa koskettaa pitkään ja hyvinkin syvästi. (Viika 1988, 63-64.)

Suremisen yksilöllisyyteen vaikuttavat lapsen synnynnäinen temperamentti sekä persoonallisuus, joiden kautta koemme asiat eri tavoin. (Viika 1988, 64.) Temperamentti selittää yksilöllisyyttämme, koska se kertoo, miksi ihminen toimii tietynlaisella tavalla tietynlaisessa tilanteessa. Temperamentti kuvaa yksilöiden välisiä eroja reaktiotyyliä ja käyttäytymistä. Yleisesti voidaan todeta temperamentin olevan toimintatyyli tai tapa reagoida ympäristöön. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 49-50.) Temperamenttierot näkyvät ja korostuvat erityisesti tilanteissa, kun ihminen kohtaa esimerkiksi onnettomuuden, vastoinikäymisen tai stressiä. (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 23.) Temperamentti on yhteydessä myös elämäntapaan, koska se määrää kaikkien uuteen suhtautumista ja muutoksiin sopeutumista sekä vaikuttaa stressinsietokykyyn. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 49-50.)

Toiset lapset ovat luonteeltaan estyneempiä ja pidättäytyneitä, mikä saattaa hankaloittaa surutyötä. Joidenkin lasten on helppo suhtautua vastoinkäymisiin, kun taas toiset menettävät sisäisen malttinsa jo pienistäkin vastoinkäymisistä. (Dyregrov 1993, 51.) Toiset ovat temperamentiltaan ja luonteeltaan haastavampia kuin toiset. Jotkut ovat hyvin kärsimättömiä, reagoivat kaikkeen voimakkaasti ja suurella tunteella, ärtyvät helpommin ja rauhoittuvat hitaammin (Kokkonen 2010, 95.) Tunne-elämän kypsyys ja tasapainoisuus vaikuttavat huomattavasti lapsen tapaan ja kykyyn surra. Aiemmat kokemukset kuolemasta voivat vaikuttaa eri tavoin, riippuen millaisesta menetyksestä on ollut kysymys. Myös Poijula alleviivaa edellä mainitun, ja lisää tuen tai sen puuttumisen vaikuttavan oleellisesti lapsen suruun ja surutyöhön (Pojula 2002, 18). Vanhemman kuolema tekee kuolemaan suhtautumisen yleensä jatkossa entistä vaikeammaksi. (Dyregrov 1993, 51.)

Elämäntilanne ja tapa, jolla lapsi joutuu kohtaamaan kuoleman, vaikuttavat surun luonteeseen. Myös vanhemman äkillinen tai traaginen menehtyminen koskettaa ja järkyttää syvemmin. (Viika 1988, 64.) Merkityksellisiä surutyötä ja surun syvyyttä määrittäviä tekijöitä ovat myös lapseen itseensä liittyvät tekijät, kuten ikä, sukupuoli, terveydentila, temperamentti ja selviytymistyyli, kuoleman ymmärtämisen taso, vanhempien tunnetila sekä perhe- ja huolenpitoympäristö. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 17; Poijula 2007, 109.)

3.3.1 Kiintymyssuhdeteoria suremisen yksilöllisyyden selittäjänä

John Bowlbyn (1980) kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvan varhaiskehitystä säätelee voimakas turvallisuuden tunteen tarve sekä pyrkimys pysytellä lähellä hoivaavaa aikuista vaarallisilta ja uhkaavilta tuntuissa tilanteissa. Kiintymyssuhdeteoriolla pyritään selittämään voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja niitä negatiivisia tunteita, jotka ilmenevät, kun joudutaan eroon kiintymyksen kohteesta esimerkiksi menetyksen seurauksena. Kiintymyssuhdekehityksen huomioiminen edesauttaa lapsen traumakokemusten ymmärtämistä, sillä se selittää, missä olosuhteissa ja miten ihmiset hakevat turvaa tai läheisyyttä, miten reagoivat uhkatilanteissa, miten suhtautuvat omaan itseen ja toisiin ihmisiin (Pojula 2007, 81). Voidaan sanoa, että kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsuudessa solmitut varhaiset ihmissuhteet ovat harjoituskenttä tunteiden ja ajattelun kehitykselle (Sinkkonen 2003, 174).

Kiintymyssuhdekäyttäytymisellä lapsi pyrkii palauttamaan ja ylläpitämään turvallisuuden tunnetta stressitilanteissa. Kiintymyssuhdeteoria antaa vastauksia lasten selviytymiskeinojen

laatuun sekä avartaa lasten haavoittuvuuden ja voimavarojen luonnetta. Kiintymyssuhdemalli selittää turvallisesti ja turvattomasti kiinnittyneiden lasten erilaista haavoittuvuutta stressitilanteessa. (Sinkkonen 2003, 185-186.) Kiintymyssuhdemalli vaikuttaa myös lapsen suruprosessiin. Yleisesti suruprosessi on sitä voimakkaampi ja pitkäkestoisempi, mitä läheisempi suhde lapsella on kuolleeseen vanhempaan ollut. Voi myös olla, ettei lapsella ole mitään surtavaa. Tällöin lapsen ja vanhemman suhde on ollut heikko, eikä kunnollista kiintymyssuhdetta ole muodostunut empatian puuttumisen vuoksi. (Niemelä 2003, 117.)

Erilaiset kiintymyssuhteet luovat toisistaan eroavia riskejä tai voimavaroja selviytymiseen (Poijula 2007, 85). Kiintymyssuhteet jaetaan kolmeen luokkaan: välttelevä kiintymyssuhde, ristiriitainen kiintymyssuhde ja turvallinen kiintymyssuhde. Näistä kaksi ensimmäistä luokitellaan turvattomiksi kiintymyssuhteiksi, kun taas jälkimmäinen edustaa turvallista kiintymyssuhdetta. Kiintymyssuhteita pidetään jokseenkin melko pysyvinä ja jopa perinnöllisinä, ja ne ohjaavat lasta yllättävissä elämäntilanteissa sekä kehityshaasteissa. (Sinkkonen 2001, 45, 52.)

Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen kykyyn ja haluun ottaa apua vastaan. Kiintymyssuhdemalli joko tarjoaa tukea ja apua surussa selviämiseen tai vaikeuttaa sitä. Turvattomasti kiinnittyneillä lapsilla on ongelmia tunneilmaisussaan sekä selviytymiskeinoissaan, eikä heillä ole luottamusta apuun saati realistisia odotuksia jatkoon suhteen. Turvattomasti kiinnittyneiden lasten selviytymiskeinot traumatilanteessa perustuvat menetyksen vähättelyyn, kieltämiseen sekä tunne- ja ongelmakeskeisiin selviytymiskeinoihin. (Poijula 2007, 90; Sinkkonen 2003, 189-190.) Yleisesti voidaan sanoa, että turvattomasti kiinnittyneillä lapsilla on suurempi mahdollisuus kärsiä trauman jälkeisistä oireista sekä mielenterveyden häiriöistä kuin turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla (Sinkkonen 2003, 186).

Vanhemman ja lapsen välinen hoivasuhde määrittelee sen, millainen kiintymyssuhde lapselle muodostuu. Ristiriitaisesti kiinnittynyt lapsi on yleensä kokenut jonkinasteista laiminyöntiä lapsuudessaan, eikä vanhempi ole kyennyt hillitsemään lapsen tuskaa ja hätää. Lasta hoivannut aikuinen on vastannut lapsen tarpeisiin epä johdonmukaisesti, eikä lapsi ole oppinut ennakoimaan hoivaajan vuorovaikutustapoja. Tästä johtuen lapsen selviytymiskeinot ovat tunteen- ja jopa paniikinomaisia. Lapsella ei ole luottoa omaan selviytymiseen, ja ulkopuolelta saatuun apuun kohdistuvat odotukset ovat kohtuuttoman suuria ja aiheuttavat siten pettymyksiä. Trauman oireet näyttäytyvät heillä ulkoisena toimintana, aggressiivisuutena tai tuhoavana käytöksenä. (Holm & Turunen 2005, 18-20; Poijula 2007, 90-91.)

Välttelevän lapsen takana on vanhempi, joka ei ole tottunut voimakkaisiin tunteisiin ja on palkinnut lastaan tunteiden hillinnästä. Hoivaajalta saadun turvan ja huolenpidon sijaan lapsi luottaa enemmän omiin kykyihinsä selvitä stressitilanteissa. Tämän takia välttelevästi kiinnittyneen lapsen on vaikeaa luottaa aikuisen haluun ja kykyyn auttaa. Lapsi on oppinut tukahduttamaan etenkin negatiiviset tunteensa, ja stressitilanteissa heränneitä tunteita hän pyrkii välttämään eri keinoin. Trauman oireet kääntyvät heillä omaan itseen masennuksena, vetäytymisenä tai itsetuhoajatuksina. (Holm & Turunen 2005, 18-20; Poijula 2007, 90-91.)

Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla tunneilmaisu on avointa ja he ovat luottavaisia aikuisen apuun. Muistot lohduttavat surussa, ja voimakkaimmatkin reaktiot ovat ohimeneviä. Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla selviytymiskeinojen repertuaari on laajin. Siihen sisältyy toiminnallisia keinoja vaikuttaa tilanteeseen, mielensisäisiä keinoja rauhoittua, omien tunteiden kontrollointia sekä lohdun ja turvan hakemista muista ihmisistä. (Pojula 2007, 90; Sinkkonen 2003, 189.)

Vanhemman kuolema on aina trauma lapselle. Kiintymyssuhdemallit aktivoituvat juuri tällaisissa traumatilanteissa. Ne ovat kehittyneet suojelemaan psyykkistä eheyttä uhkaavissa ja vaarallisissa tilanteissa. Kuten aiemmin sanottua, trauman aktivoimat selviytymiskeinot ovat hyvin erilaisia turvattomasti ja turvallisesti kiinnittyneiden lasten välillä. Kiintymyssuhdeteoria antaa keinoja kohdennettuun tukeen surevalle lapselle, ottaen huomioon jokaisen yksilölliset tavat havaita, säädellä tunteitaan, käyttää selviytymiskeinojaan ja suojata psyykkistä eheyttään. (Sinkkonen 2003, 197.)

3.3.2 Sukupuoli suremisen yksilöllisyyden selittäjänä

On yleisesti tiedossa, että tyttöjen ja poikien surussa voi huomata joitain eroja. Erot tyttöjen ja poikien suremisessa alkavat erottua kahdeksannesta ikävuodesta lähtien ja ovat selkeimmillään murrosiässä (Dyregrov 1993, 52). Karkeasti jaoteltuna tytöt ilmaisevat suruaan enemmän puhumalla ja näyttämällä avoimesti tunteensa, kun taas pojilla suru ilmenee yleensä käyttäytymisen tasolla sekä oppimisvaikeuksina. Tytöt uskoutuvat ystävilleen ja vanhemmilleen poikia enemmän. (Dyregrov 1997, 43.) Amerikkalaisen surututkija J. William Wordenin tutkimuksessa tytöt olivat poikia enemmän huolissaan sekä omasta että jäljelle jääneen vanhempansa selviytymisestä toisen vanhemman kuoleman jälkeen. Tyttöillä

oli myös enemmän taipumusta altistua perheiden keskinäisiin ristiriitatilanteisiin sekä psykosomaattisiin sairauksiin. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 20.)

Tytöt käsittelevät tunteitaan laajasti; itkien, puhumalla, ilmaisemalla itseään sekä myötätuntoa osoittamalla. Usein tytöt saattavat ottaa perheen sisällä niin sanotun huolenpitäjänroolin, he siivoavat, laittavat ruokaa ja huolehtivat muista sisaruksista. (Kinanen 2009, 25-26.) Surututkimuksissa on havaittu tyttöjen reaktioiden olevan poikia voimakkaampia. Toisaalta, surututkimuksissa miesten surua mitataan naisten kokemuksiin perustuvien normien pohjalta (Dyregrov 1997, 43) samalla kun suorat keskustelut yleisenä auttamismenetelmänä näyttävät sopivan paremmin tyttöjen kuin poikien reagoitimalleihin (Dyregrov 1993, 53).

Pojilla tunteiden ja ajatusten syrjäyttäminen ja sivuuttaminen on yleisempää kuin tytöillä. Heidän on myös vaikeampaa ilmaista ja kuvailla tunteitaan. Pojat eivät näytä tunteitaan yhtä paljon kuin tytöt. Pojat saattavat olla aiempaa sulkeutuneempia, hiljaisempia ja kireämpiä. He puuhailevat mielellään itsekseen. Välinpitämättömältäkin vaikuttava käyttäytyminen ei kerro pojan surun puuttumisesta, vaan hänen luontaisesta tavastaan käsitellä vaikeita asioita kehonsa välityksellä. Fyysinen toiminta on pojalle monesti luonnollinen keino suojautua surun aiheuttamalta kivulta. (Kinanen 2009, 25-26.) Dyregrov esittää näiden erojen yhdeksi syyksi leikki- ja ystävyysuhdekokemusten erilaisuuden. Tytöille on ominaisempaa pari-leikit, joissa käsitellään ihmissuhteita ja samalla opitaan puhumaan eri tunteista. Pojilla leikit keskittyvät ryhmässä tekemiseen ja sääntöjen noudattamiseen, eikä tunteiden näyttämislle jää tilaa. (Dyregrov 1993, 52-53.)

On tärkeää huomioida, etteivät erot tyttöjen ja poikien välillä luonnollisesti koske kaikkia tyttöjä ja poikia. Mahdolliset erot on kuitenkin syytä huomioida tukimuotoja suunnitellessa. Perinteiset suorat ja tunteita käsittelevät keskustelut auttamiskeinoina näyttävät suosivan tyttöjen reaktiomalleja enemmän, eivätkä ne välttämättä tunnu pojille niin helpoilta tavoilta lähestyä omaa surua. (Dyregrov 1993, 53.)

Pojula jakaakin surijat mielummin maskuliinisiin ja feminiinisiin surijoihin. Feminiiniset surijat keskustelevat avoimesti ja näyttävät laajasti tunteitaan myös itkemällä. Muista saman menetyksen kokeneista huolehtiminen ja hoivaaminen on tyypillistä. Feminiinisillä surijoilla syyllisyydentunto on yleisempää kuin maskuliinisilla surijoilla. Maskuliinisten surijoiden toiminta on yksinkertaisempaa. Suru ja kaipaus näyttäytyvät välittömästi kuoleman yhteydessä. Myöhemmin suru ilmenee fyysisenä toimintana, vetäytymisenä ja itsekseen tunteita

käsitlemällä. Maskuliinisesti sureva ilmaisee enemmän myös negatiivisia tunteita, kuten pettymystä ja vihaa. (Poiijula 2002, 111-114.)

Kuolleen vanhemman sukupuolella on todettu olevan vaikutusta suruun. Lapsi, joka menettää samaa sukupuolta olevan vanhemman, alkaa kokea enemmän yhteenkuuluvuutta ja samanlaisuutta kuolleen vanhemman kanssa. Lapsi saattaa nähdä itsessään paljon samoja piirteitä tämän kanssa, ja haluaa säilyttää aktiivisemmin tälle kuuluneita tavaroita. Äidin kuolema koskettaa erityisesti tyttöjä, menetys ilmenee muun muassa emotionaalisina ongelmina ja käyttäytymisen häiriöinä. (Yhdessä suru on helpompi kantaa 2004, 20.)

4 LAPSEN SURUTYÖ

”Suru on matka, joka muuttaa sydämen.”

(tunteiden)

Poijulan (2002, 77) mukaan surutyö on menetystä surevan ihmisen pikkuhiljaa tapahtuvaa sopeutumista uuteen tilanteeseen. Surutyö on tasapainoilua kuolleen kanssa olleen läheisen suhteen ylläpitämisen ja konkreettisesta suhteesta irti päästämisen välillä. Surevan täytyy muuttaa kiintymyssuhde konkreettisesta yhdessäolomahdollisuudesta mielikuvien tasolla olevaksi suhteeksi (Poijula 2002, 21). Surutyö on aina sopeutumis- ja muutosprosessi. Traumatyö liittyy siihen vahvasti, sillä vanhemman menettäminen, etenkin odottamattomasti, aiheuttaa pitkäkestoisen surun lisäksi traumaattisen kokemuksen. (Poijula 2002, 147-148; Saari 2000, 110.) Jos tätä traumaattista kokemusta ei työstetä, ei surutyökään etene. Lapsella kuluu suuria voimavaroja siihen, että hän pyrkii aktiivisesti unohtamaan tai vastakohtaisesti miettii mielessään tapahtumaa taukoamatta. (Dyregrov 1994, 110.) Traumatyö on tehtävä ensin, jotta surutyölle ja suremiselle jää mieleen tilaa. Trauman hoito tulee aloittaa mahdollisimman pian, jotta surutyölläkin on mahdollisuus onnistua ja edetä. (Poijula 2002, 74, 147.)

Surutyössä käydään läpi viisi surutehtävää, joita aiemmin esille tulleen kiintymyssuhteen muuttamisen lisäksi ovat menetyksen hyväksyminen, surun aiheuttaman tuskan läpityöstäminen, sopeutuminen ympäristöön, josta kuollut puuttuu sekä viimeisenä oman elämän jatkuminen. (Poijula 2002, 77-78.) Surutyö alkaa yleensä menetyksen aiheuttamilla välittömillä reaktioilla protestista ja epäuskosta tavalliseen tai jopa lamaantuneeseen käytökseen

(Dyregrov 1993, 17; Poijula 2002, 112-113). Lapset saattavat kieltää menetyksen todellisuuden saadakseen henkisen etäisyyden tuskaa tuottavasta asiasta. Sokkireaktio on normaali suoja mekanismi myös aikuisilla. Tapahtumat omaksutaan vähitellen, mikä auttaa kestämaan suuriakin koettelemuksia. (Dyregrov 1993, 17-18; Poijula 2002, 77.) Varsinkin lapset voivat ymmärtää vain vähän kerrallaan, kun tunteet ja järki yrittävät mukautua menetykseen ja itse tilanteeseen. (Dyregrov 1997, 17.)

On itsestään selvää, että traumaattiset kokemukset, kuten menetys, aiheuttaa lapselle suurta stressiä, kuormitusta ja huolenaiheita. Lapsi on psyykkisessä, joskus myös fyysisessä, kriisitilassa. (Holmberg 2003, 61.) Surureaktioita onkin listattu ilmenevän niin psykologisella, fysiologisella kuin sosiaalisellakin puolella. (Poijula 2002, 113; Kinanen 2009, 12). Lasten surureaktiot voimistuvat sitä mukaa, kun tapahtuman pitäminen loitolla ei enää ole mahdollista, ja kun menetys aletaan ymmärtää tapahtuneeksi (Dyregrov 1997, 17). Lasten tavallisin tunnereaktio menetyksen jälkeen on ahdistus (Dyregrov 1993, 18). Ahdistus on pohjimmiltaan yleistynyttä pelkoa johonkin, mitä luullaan tai kuvitellaan voivan tapahtua. (Poijula 2007, 61.) Lapsi pelkää myös elossa olevan vanhemman kuolemaa. Tämä pelottaa jopa enemmän kuin se, että hänelle itsellensä sattuisi jotain. (Dyregrov 1993, 19.)

Sureva lapsi tuntee ikävää ja kaipausta, jotka ilmenevät eri tavoin. Toiset saattavat vetäytyä ja muuttua sulkeutuneemmiksi, ja toiset haluavat muistella kuollutta, nähdä unia hänestä ja puhua kuolleesta. Lasten kaipausta saattaa ilmetä pienemmillä lapsilla jopa vainajan etsimisellä. Isommat lapset haluavat vaalia vainajan muistoa ja hakevat läheisyyttä vainajaan samaistumalla tähän, tai omimalla tälle kuuluneita esineitä ja tavaroita. (Dyregrov 1993, 21-23; Dyregrov 1997, 19; Poijula 2002, 77, 148.)

Surun sosiaaliset vaikutukset näyttäytyvät muun muassa sosiaalisena vetäytymisenä tai yliaktiivisuutena, uni- ja kouluvaikeuksina sekä ruokailuhäiriöinä. (Kinanen 2009, 12-13; Poijula 2002, 148-149.) Surun käsittely vie lapselta paljon voimavaroja, joten suurella osalla lapsista keskittymiskyvyn heikkeneminen vaikeuttaa oppimista ja täten koulusuoritus laskee. (Dyregrov 1997, 19-22; Poijula 2007, 115.) Lapsen energian puute vähentää aktiivisuutta koulussa ja menetyksen jälkeen voi kulua jopa pari vuotta ennen kuin työskentelykyky palaa normaalille tasolle (Dyregrov 1997, 22). Univaikeudet ilmenevät nukahtamisvaikeuksina ja yöllisinä heräämisinä. Ahdistavat ajatukset ja muistot alkavat pyöriä lapsen mielessä nukahtamisaikaan, jolloin on aikaa ajatella ilman muita ärsykeitä. Painajaisunet ja niihin peloissaan herääminen on myös tyypillistä. (Dyregrov 1993, 21; Dyregrov 1997, 19.)

Surulla on lapsen myös fyysisiä vaikutuksia. Ihmiset yleensä reagoivat moniin elämän tilanteisiin koko ruumiillaan. Suru on tunteena yksi kokonaisvaltaisimmista tunteista, joka suurena tunteena koetaan vatsanseudulla, josta se heijastuu ympäri ruumista. (Kinanen 2009, 13.) Lapset saattavat kärsivät somaattisista oireista kuten päänsärystä, vatsakivuista ja yleisestä huonovointisuudesta. (Dyregrov 1993, 27; Poijula 2007, 114.)

Perheen ja ympäristön tuella ja lohdutuksella tai sen puuttumisella on valtava merkitys surevalle lapselle. Aikuisen tuen ja lohdutuksen puuttuminen hidastaa ja vahingoittaa lapsen surureaktioita. (Pojula 2007, 112.) Suruprosessilla on aina alkunsa, keustonsa ja lopulta laantumisenensa, joka itse surijan, mutta myös läheisten on hyvä ymmärtää. (Viika 1988, 66.) Menetykseen sopeutumista ja suruprosessin etenemistä edistää perheen ja ympäristön tuen lisäksi avoin ja rehellinen kommunikointi. Voidaan todeta, että surevan lapsen toipumiselle on hyväksi perheenjäsenten hyvät suhteet ja heidän osoittama tuki toisille kriisitilanteissa. Lapsen surutyötä voivat hankaloittaa perheen huono sosioekonominen asema, vanhempien heikko koulutustaso, työttömyys tai muuten etäiset tai riitaiset välit perheenjäsenten kesken. (Pojula 2007, 115, 136-137.)

Surutyö vaatii paljon aikaa, voimia ja taukoja – se on aina uudestaan ja uudestaan alkamista. Surutyössä ei ole tärkeintä sureminen tai että sureva ilmaisee tunteensa. (Pojula 2002, 77.) Surutyö alkaa siitä, kun lapsi hyväksyy ja ymmärtää menetyksen tapahtuneeksi. Todellisuuden ja nykytilanteen kohtaaminen surutyön alkamiselle on välttämätöntä. (Saari 2000, 84-85; Oliver & Wright, 1998, 84-85.) Viika (1988) kuvaa surua tapahtumaketjuksi, prosessiksi, jolla on alku, kesto ja ajaltaan myös loppunsa. Hän korostaa, että surulle tulee antaa sille kuuluva tila ja aika. Surun prosessinomaisuus ilmenee siinä, että sen eri vaiheissa ja ajanjaksoissa tietynlaiset tunneilmaisut mahdollistuvat ja tulevat esiin. Viika painottaa, että usein suru saatetaan nähdä pahana ja vahingollisena ihmiselle, ja että siitä tulisi mahdollisimman pian irrottautua. Suru sisältää voimakasta tuskaa ja kaipausta, eikä se kysy lupaa olemassaololleen (Saari 2000, 84-85; Viika 1988, 66.) Poijulan mukaan surutyö on kenties raskainta työtä, mitä ihminen joutuu koskaan elämässään tekemään ja kohtaamaan. (Pojula 2004, 3.) Kaikille yhteistä siinä on kuitenkin se, ettei surua saada koskaan lopullisesti päätökseen (Kübler-Ross & Kessler 2006, 187). Surussa auttaa ajattelu, tunteet, mielikuvitus, sanat, tunteet, musiikki, kuvat, unet ja unelmat. (Pojula 2004, 4). Suremisesta käytetään myös termiä sopeutuminen. Se kuvaa menetyksen työstämistä, jonka seurauksena ihminen sopeutuu menetykseen sekä sisäisesti että ulkoisesti. (Pojula 2002, 20.)

4.1 Traumatyö osana surutyötä

Odottamattomuus, valmistautuminen ja paikallaolon aste kertovat sen, missä määrin kuolemantapaus koetaan traumana. Jos vanhempi kuolee odottamatta onnettomuudessa, jossa lapsi itse on mukana ja vain hän pelastuu, on kyseessä erittäin traumaattinen kokemus. Toisessa ääripäässä on tilanne, jossa vanhemman kuolema on odotettu ja lapsi on valmistautunut tapahtumaan, tällöin kuolemantapaus ei aiheuta yhtä suurta traumaa. Lapsen henkinen valmistautuminen helpottaa lasta tekemään surutyötä. (Dyregrov 1993, 17.) Traumatyön laajuus osana surutyötä riippuu siis täysin kuolemantapauksen olosuhteista. (Dyregrov 1994, 110, 142-143.)

Lapsille ei ole olemassa omaa trauman ja siitä selviytymisen teoriaa, vaan traumaattisen kriisin teorian on ensisijaisesti kehitetty aikuisten reagointien ja selviytymisen pohjalta (Poijula 2007, 32), joten joudumme mukailemaan olemassa olevia teorioita sekä oletamaan lapsilla-kin olevan samat vaiheet. On kuitenkin todettu, että lasten käyttäytyminen traumatilanteessa on hyvin samankaltaista kuin aikuisten, sillä lapset usein jäljittelevät aikuisten tapaa reagoida. (Siira, 2016.) Traumatyön on tutkittu sisältävän neljä eri vaihetta, jotka näyttäytyvät kaikilla trauman kokeneilla hyvin samanlaisina. Traumaattisen kriisin vaiheet ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Trauman työstäminen kulkee likimäärin tässä järjestyksessä, mutta palaaminen vaiheesta toiseen on yleistä. Traumaattisista häiriöistä voidaan puhua, jos juututaan vain yhteen vaiheeseen. Näiden häiriöiden syynä ovat ennemminkin menetyksen traumaattiset olosuhteet kuin itse menetys. (Dyregrov 1994, 110; Siira, 2016.)

Lasten traumaattisten kokemusten käsittely on vähintään yhtä tärkeää ja merkityksellistä kuin aikuistenkin. Monet lapsuudesta peräisin olevat menetykset ja psyykkiset traumat muokkaavat lapsen elämää ja persoonallisuutta. Kriisityötä tekevät ammattilaiset hämmästyvät jatkuvasti lasten uskomattomasta kyvystä työstää järkyttäviä ja vaikeita kokemuksia. Lapsikin on selviytyjä ja kykenee monessa suhteessa selviytymään jopa aikuisia paremmin, kylläkin aikuisten avulla ja tuella. (Saari 2000, 251-252, 273.) Tulee kuitenkin muistaa, että sureminen ja traumatyö ovat kaksi eri asiaa, vaikka ovatkin monimuotoisesti, mutta eritasoisesti yhteydessä toisiinsa. Ne eroavat toisistaan siinä, että lapsen täytyy saada työstää traumaattista kokemustaan ja ymmärtää sen tapahtuneen menneisyydessä, ennen kuin suremisen alkaminen on mahdollista. (Holmberg 2003, 61.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tulevina kasvattajina tehtävämme on edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Vanhemman kuolemasta johtuva voimakas suru voi vaikuttaa merkittävästi lapsen kasvuun ja kehitykseen, etenkin ilman asiantuntevaa apua ja tukea. Vuonna 2005 kaikkiaan 2600 lasta menetti toisen vanhemmistaan (Stakes, Suomalainen lapsi 2007). Jokin päivä, joku vanhempansa menettänyt lapsi voi sattua omalle kohdallemme. Tutkielmamme tarkoitus olikin tutustua ja tarkastella lapsen surua ja surutyötä omana ilmiönään, jotta meillä olisi edes jonkinlaisia valmiuksia kohdata sureva lapsi. Aiheemme on aina ajankohtainen ja universaali, eikä se koskaan tule katoamaan.

Tutkielmamme punainen lanka oli hyvin yksinkertainen ja yksiselitteinen; lapsikin suree. Kuten johdannossakin jo arvelimme, lapsen surua vähätellään ja lasten kykyä käsitellä järkyttäviä tapahtumia aliarvioidaan. Epäilyksemme vahvistuivat lähdekirjallisuuteen tutustuessamme. Varmaan myös osittain lasten aliarvioinnista johtuen, lapsille ei ole olemassa omaa surusta tai traumasta selviytymisen teoriaa. Tästä syystä olemmekin hyödyntäneet ja soveltaneet yleisiä surun ja trauman teorioita suremisen käsittelyssä ja sen selittämisessä.

Vaikka emme löytäneet varsinaisesti surun ja trauman teoriaa kohdennettuna juuri lapsiin, löysimme silti paljon tietoa ja vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme koskien lapsen surua ja suremista. Hypotesimme lapsen surusta osui siis oikeaan. Lapsi suree, mutta lapsen kyky kestää ja sietää tuskaa on paljon rajallisempi kuin aikuisen. Lapsen kestokyky kasvaa iän ja uusien kehitysvaiheiden myötä. Pienellä lapsella on harvoin aiempaa kokemusta kuolemasta, joten siitä aiheutuva suru saattaa olla lapselle hyvinkin uusi ja vieras tunne. Aikuisilla on suuri rooli lapsen surussa ja siitä selviytymisessä. Lapsi tarvitsee kaiken

mahdollisen tuen opetellessaan näitä uusia tunteita. Suru on yksilöllistä, lapsen tulee antaa surra omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Siispä aikuisen tulee tukea yhtä paljon lasta, joka pitää surua sisällään, kuin lasta, joka selvemmin ilmaisee surunsa. Lapselle on suotavaa opettaa, että elämään kuuluu vastoinkäymisiä, joiden tehtävä on vahvistaa ja kasvattaa. On myös tärkeää kertoa lapselle, että suru on surtava pois, jotta sen aiheuttama tuska helpottuu.

Merkittävin löytämämme lapsen surun piirre on se, ettei lapsi kykene suremaan jatkuvasti. Lapsen suru näyttäytyy lyhyissä patkissa. Poijulan termiä mukaillen, lapsi surahtaa. Lapsella on luontainen kyky suunnata huomiseen ja tulevaan, ja siksi lapsi tarvitsee elämäänsä iloa ja hauskuutta surunkin keskellä. Puhuminen ei ole lapsen luontaisin ja tärkein keino käsitellä surua, vaan leikki, symboliikka ja muu luova toiminta. Leikki on lapsen keino työstää traumaattista kokemustaan ja käydä läpi siihen liittyviä tapahtumia. Lapsen on vaikeaa kestää surua ja hän pyrkii välttämään sen aiheuttamaa kipua. Lapsen toimintakykyisyys ja eteenpäin suuntautuvuus voivatkin johtaa vanhemmat siihen harhaluuloon, ettei lapsi reagoi kuolemaan yhtä voimakkaasti tai pitkäkestoisesti kuin aikuiset. Lapsen suru voi kestää paljon pidempään kuin vanhemmat tietävätkään.

Toiseen tutkimuskysymykseemme löysimme selkeän ja konkreettisen vastauksen. Niin kuin aikuisen, myös lapsen surutyö on sopeutumis- ja muutosprosessi, jossa on eroteltavissa viisi eri surutehtävää. Ensimmäisenä kiintymyssuhde muutetaan konkreettisesta läheisyydestä muistoiksi mielikuvissa. Kuollutta vanhempaa ei tarvitse unohtaa tai sulkea pois elämästä edes kuoleman jälkeen. Toisena menetys täytyy hyväksyä todeksi ja ymmärtää sen tapahtuneen menneisyydessä, jotta surun käsittelylle jää mieleen tilaa. Kolmantena surun aiheuttamat tunteet, kuten tuska, täytyy läpityöstää, jotta se pääsee helpottumaan ajan myötä. Neljäntenä täytyy sopeutua ympäristöön, josta kuollut puuttuu. Toisen vanhemman kuollessa perheen sisäiset roolit menevät hetkeksi sekaisin. Perheen täytyykin löytää sisäinen tasapaino, dynamiikka ja roolit uudelleen, jotta normaali elämä voisi jatkua. Viimeisenä surutehtävänä on oman elämän jatkuminen. Suruun ei voi jäädä rypemään, vaan sen kanssa on opittava elämään.

Vertailun vuoksi mainittakoon, että vanhemman surukäsityksen mukaan ajateltiin, että läheisen kuoltua kiintymys- ja tunnesiteet tuli katkaista, ja kuollut saatettiin jopa yrittää unohtaa. Uuden surukäsityksen mukaan menetettyä rakasta saa muistella, kaivata ja ikävöidä, kiintymys- ja tunnesiteet vain muokkautuvat uudelleen. Tätä tukevat kokemukset, ettei suru koskaan lopullisesti katoa, se vain muuttaa muotoaan. Uskomme, että lapsena vanhemman

menettänyt saattaa jatkaa surutyötään läpi elämän - toisinaan suru on enemmän läsnä ja välillä sen pystyy siirtämään taka-alalle. Ikävä jää, mutta siltikin elämän on jatkuttava. Suru on terve reaktio ja sen kanssa voi oppia elämään.

Suomalaiseen kulttuuriimme kuuluu tietty sulkeutuneisuus, tunteita ei tavallisesti näytetä julkisesti. Surua piilotellaan ja halutaan näyttää vahvalta, ikään kuin suru koskettaisi meitä vain pienen hetken. Surun näyttäminen, kuten itkeminen, koetaan yleensä heikkouden merkinä. Lisäksi sivullisille voi tulla epämiellyttävä tunne, kun ei tiedetä, mitä pitäisi tehdä tai sanoa. Meistä tuntuu, että puheenaiheena suru on ainakin osittain tabu. On helpompaa olla puhumatta asiasta ollenkaan, kuin etsiä vaikeassa tilanteessa sanoja tai keinoja olla avuksi. Meillä aikuisilla ja kasvattajilla onkin merkittävä vaikutus siihen, miten seuraavat sukupolvet oppivat käsittelemään surua, sillä lapsi oppii tunneilmaisun vanhemmiltaan ja muilta lähellä olevilta aikuisiltaan.

Aloittaessa tutkielmaamme meillä oli myös kolmas tutkimuskysymys, joka liittyi aikuisen rooliin, kuinka auttaa ja tukea surevaa lasta. Jouduimme jättämään kolmannen tutkimuskysymyksen kuitenkin pois työn rajauksen ja tiivistämisen takia. Koemme aikuisen roolin joka tapauksessa tärkeäksi lapsen surussa, joten kirjoitimme siitä oman alaluvun verran. Aikuisen rooli herätti paljon ajatuksia. Olemme sitä mieltä, että liian usein lasta yritetään säästää ja suojella kuolemantapauksen lisäksi monilta muiltakin perheensisäisiltä vaikeuksilta. Ajatellaan, ettei lapsen tarvitse tietää tapahtumien yksityiskohtia eikä syitä tapahtuneelle. Moni aikuinen ajattelee, tai jopa toteaa ääneen, etteivät vaikeudet elämässä kuulu lapselle. Tämä ajattelumalli ennemminkin vaikeuttaa lapsen elämää, kuin helpottaa sitä. Epätietoinen lapsi alkaa itse täyttää aukkoja, luoda omia mielikuvia ja tehdä omia, vääristyneitäkin johtopäätöksiä. Epätietoisuus voi johtaa siihen, että lapsi menettää luottamuksensa vanhempiin ja tuntee jäävänsä perhe-elämän ulkopuolelle. Tällä on suuri merkitys siihen, miten lapsi alkaa käsitellä tapahtunutta ja miten hän siitä selviytyy. Surevalle lapselle perheen hyvät välit ja avoin kommunikaatio ovat ensiarvoisen tärkeitä. Aikuisen tulee olla aidosti läsnä ja vastata lapsen kysymyksiin sekä rauhoittaa häntä.

Lähdekirjallisuutemme koostuu suurimmaksi osaksi aiheen ympäriltä koottuista oppaista, lisäksi käytämme paljon psykologi Soili Poijulan ja psykologi Atle Dyregrovin julkaisuja. Poijula ja Dyregrov esiintyvät melkein kaikissa aihetta koskevissa tutkielmissa ja julkaisuissa. Mielestämme lähdekirjallisuutemme vastaa tutkielmamme tavoitteita, koska halu-

simme saada kokoon yleisen kirjallisuuskatsauksen aiheeseemme, konkreettista tietoa lapsen surusta ja työkaluja sen käsittelyyn. Suru on sensitiivinen ja yksityinen aihe, jota voi olla hankalaa tutkia. Suru mielletään ja nähdään eri tavoin, siksi eri teoksissa on myös erilaisia lähestymistapoja ja tulokulmia aiheeseen. Pyrimme silti kokoamaan ja löytämään tutkielmamme osalta ne kattavimmat teokset, jotka vastaisivat juuri meidän tutkimusongelmiimme. Lähdekirjallisuuden luotettavuudessa pyrimme ottamaan huomioon uusimmat painokset, mutta kun aiheena on suru eli tunne, pystyimme käyttämään myös paljon vanhempaa kirjallisuutta, joka on aina ajankohtaista ja pätevää. Luotettavuudesta kertoo myös se, että käyttämämme kirjallisuus mukaili toisiaan, eikä ristiriitoja eri lähteiden välillä ollut havaittavissa. Kansainvälisten lähteiden huomioonottamisessa täytyi miettiä, mistä tietoa etsimme ja mitä pystyisimme hyödyntämään. Suru ja sureminen on erilaista eri maissa ja kulttuureissa. Tutkimusongelmiemme kannalta oli perustellumpaa käyttää pääosin suomalaista ja osin myös Pohjoismaista lähdeaineistoa, koska halusimme perehtyä nimenomaan suomalaiseen tapaan ilmaista surua.

Mitä parityöskentelyyn tulee, yhteistyömme on sujunut mielestämme melko saumattomasti ja sujuvasti. Aihe tuli heti alussa meille molemmille tärkeäksi, etsimme motivoituneina lähdekirjallisuutta. Sitä lukiessamme löysimme työllemme toimivan pohjan ja hyvän perustan, minkälaisen tutkielman tästä halusimme yhdessä luoda. Luonnollisesti, kun kyseessä on kaksi kirjoittajaa, on myös kaksi yksilöä ja kaksi eri persoonaa omine ajatuksineen ja mielihiteineen. Välttyimme kuitenkin suuremmilta ristiriidoilta, ja toisen tuki ja läsnäolo olikin merkittävää koko kirjoitusprosessin ajan. Kun toisella ajatus katosi tai keskittyminen herpaantui, toinen auttoi ja osasi täydentää toista. Yhteistyö oli helppoa ja luontevaa, ainoa hankala puoli välillä oli yhteisen ajan löytäminen. Myös tutkielman rajaamisessa ja tiivistämisessä oli vaikeuksia, mutta kun työ eteni, se tavallaan muokkaantui ”itsestään” ja turha karsiutui pois. Mielestämme parityö kokonaisuutena sopi meille sekä palveli tapaamme ja tyyliämme työskennellä. Prosessin aikana oli helppo keskustella toisen kanssa, jakaa ajatuksia ja molemmat saivat äänensä työn laadun ja sisällön suhteen kuuluviin. Kommunikaation lomassa samalla arvioimme aikaansaannostamme, refleктоimme itseämme ja laadimme sekä omia että yhteisiä tavoitteita.

Alusta asti molemmat olivat erittäin kiinnostuneita aiheesta - ja olemme edelleenkin. Tulevana kesänä olisi tarkoitus alkaa hahmotella ja työstää Pro gradu –tutkielmaa. Jatkamme saman aihepiirin tiimoilta, toki eri näkökulmista ja erilaisten tutkimuskysymysten myötä.

Meitä kiinnostaa syvällisemmin esimerkiksi lapsen kuolemakäsitys ja mitä lapsi itse ylipäättään ajattelee kuolemasta, ja miten siitä puhutaan esimerkiksi lapsen kotona ja koulussa. Olemme miettineet myös tutustumista lasten sururyhmiin, pohtineet, miten suru näyttäytyy, koetaan ja mielletään eri maissa ja kulttuureissa. Lisäksi olisi mielenkiintoista ottaa selvää, millaisia tukitoimia ja -muotoja sekä apukeinoja lapsen suruun liittyen on käytettävissä tai millainen on opettajan rooli lapsen surutyön keskellä. Syvempi katsaus traumaattisiin kokemuksiin voisi myös olla mielenkiintoista. Jatkoaiheita ja -ideoita siis on, ja siksikin tästä olisi mieluisaa jatkaa, yhdessä tai erikseen.

LÄHTEET

- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. vol. 3, loss : Sadness and depression*. London: Hogarth.
- Dyregrov, A. & Makkonen, M. (1993). *Lapsen suru*. [Helsinki]: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Dyregrov, A. & Raundalen, M. (1997). *Sureva lapsi ja koulu*. Tampere: Vastapaino.
- Dyregrov, A. & Teva, T. (1994). *Katastrofipsykologian perusteet*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hautamäki, A., Glaser, D., Crittenden, P. M., Punamäki, R., Tamminen, T. et al. Kalland, M. (2001). *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY.
- Holm, T. & Turunen, T. (2005). *Minun suruni : Aikuisen opas*. [Helsinki]: Psykologien kustannus.
- Holmberg, T., Niemelä, S., Ylönen, H. & Erkkilä, J., (2003). *Surevan lapsen kanssa*. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Kinanen, M. (2009). *Surusäkki : Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet : Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kübler-Ross, E., Kessler, D. & Porceddu, L. (cop. 2006). *Suru ja surutyö*. Helsinki: Basam books.
- Kuusinen, K., (2000). *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laimio, A. (2004). *Yhdessä suru on helpompi kantaa : Opas lasten ja nuorten sururyhmien ohjaajalle*. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Lindqvist, M. (1999). *Surun tie*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Määttä, K. (2006). *Tunteiden rakkaus ja rikkaus : Avaimia tunteiden tulkintaan*. Helsinki: Finn Lectura.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

Peltola, L., Viika, K. & Kivimäki, S., (1988). *Surun lintu : Lapsi kysyy kuolemasta*. [Hki]: Tyttöjen keskus.

Piaget, J., Inhelder, B. & Rutanen, M. (1977). *Lapsen psykologia*. Jyväskylä: Gummerus.

Poijula, S. (2002). *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. (2007). *Lapsi ja kriisi : Selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja.

Poijula, S. & Halkola, U. (2004). *Suru : Sydämen matka*. Helsinki: Kirjapaja.

Saari, S. (2000). *Kuin salama kirkkaalta taivaalta : Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsingissä: Otava.

Siira, V. (2016). *Traumaattiset kriisit, traumatisoituminen ja traumojen hoito*. Luentosarja Oulun yliopiston kasvatustieteiden ja psykologian laitoksessa.

Sinkkonen, J., (2001). *Lapsen puolesta*. Helsinki: WSOY.

Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A., Nurmi, J. et al. Feldt, T. (2009). *Meitä on moneksi : Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wright, N., Oliver, G., Kivimäki, H. & Oittinen, R., (1998). *Lapsen tunteet*. Tampere: Kirjatoimi.